

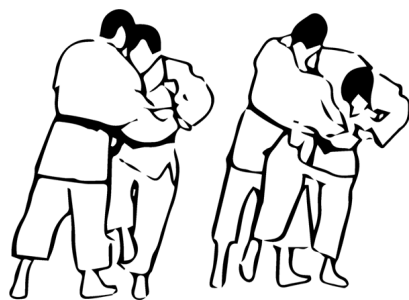
Gult bälte, 5 kyu

I enlighet med Svenska Judoförbundets graderingsbestämmelser 1 mars 2017, judo.se.

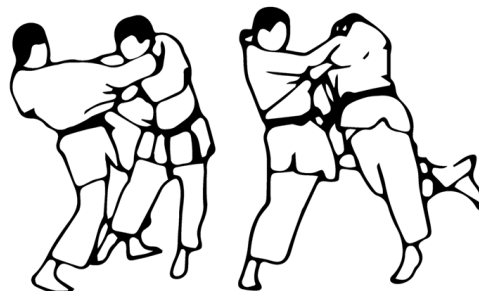
Du ska vara fyllda sju år.

Nage-waza

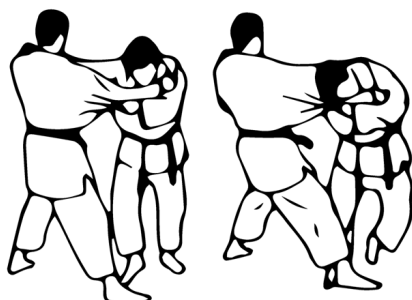
Kastteknik



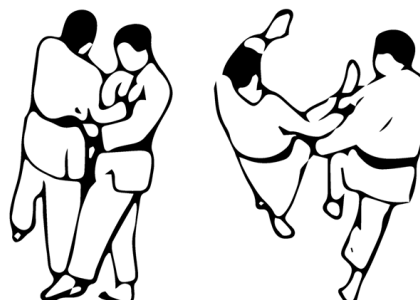
O-soto-otoshi



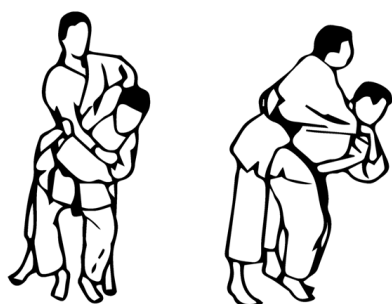
O-uchi-gari



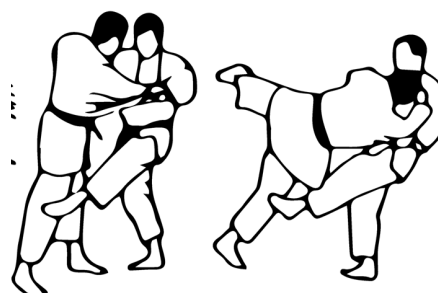
Ko-uchi-gari



Ko-soto-gari



O-goshi



Hiza-guruma



Eri-seoi-nage



Koshi-guruma
rek. från 12 år

Besök GRADERA.NU för fler illustrationer, videoklipp och förklaringar!

Osae-komi-waza
fasthållningsteknik



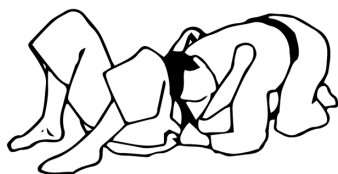
Mune-gatame



variant rek. från 12 år



Kuzure-kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame

Rei Stående och sittande hälsning
hälsning

Ukemi / Taiso Kullerbytta framåt och bakåt
fall och gymnastik Bakåtfall, även i rörelse
Sidofall
Hjula
Grunderna till framåtfall / judovolt

Kumi-kata Standardgrepp (i slag och ärm), höger och vänster
grepp teknik Nackgrepp (i nackslaget och ärm), höger och vänster

Det här ska du veta: Vi hälsar alltid innan vi går av och på judomattan.
Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.
Hajime betyder börja, *mate* betyder bryt.
Tori är den som utför tekniken, *uke* är den som tekniken utförs på.
Judo betyder *den mjuka vägen*, och alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller inte.
När man tar fasthållning i judo, räknas tiden från att domaren har dömt *Osae-komi*, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen.

Du ska kunna: Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
Minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller i bänkposition.
Ett par sätt att ta dig ur olika fasthållningar, och olika sätt att signalera att du ger upp.
Ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
Tre armhävning på knä, tre sit-ups och tre knäböj.
Genomföra samtliga kast till denna grad åt höger såväl som vänster.

Randori Ne-waza randori
Tachi-waza randori